

2025-2026 年度 K3 班主題活動報告

關愛長輩



知識

- 認識長輩的外貌特徵
- 認識長輩常見的疾病或毛病
- 長輩需要保持身體健康的方法 (包括在飲食上、精神上、身體活動能力上)
- 知道長輩要多照顧、陪伴、交談和關心

技能

- 辨別年老期與成人期的異同
- 與同伴討論合適長輩的飲食
- 製作健康而又合適長輩的餐單或小食
- 學習長輩毛巾操，並與長輩一起做簡單長輩健體運動
- 與長輩一起進行互動遊戲

價值觀與態度

- 懂得愛護和關心長輩
- 要感謝長輩日常的照顧

認識長者外貌特徵

感謝天父賜予我們有祖父母，讓他們把爸爸媽媽養育成人，更把我們帶到這世界上，能和爸媽及祖父母一起生活，在充滿愛而又溫馨的家中成長。所以 K3 班設立這個「關愛長輩」的主題活動，讓幼兒認識到家中長輩的珍貴，讓我們重新去認識他們，學習與他們在互相尊重和有禮和諧地一起相處。

這個是我婆婆年輕時的樣子。

這個是我麻麻年輕時的樣子。

這個是你的麻麻嗎？

這個是我的爺爺。



討論和發現

透過二人一組的討論，幼兒認識到長者的外貌特徵，包括有：白頭髮、皮膚乾燥和有皺紋。他們可能身體機能開始減弱。特別是在視力方面和身體活動能力方面，比年輕時期稍遜。幼兒把他們的討論結果，利用繪畫或文字方式記錄在記錄表上。



幼兒還分享了他們在街上遇見其他長者的行為表現，一一模仿出來。

他們會把腳踏在欄杆上拉筋。

他們會這樣拍拍手

他們這樣搖搖手



當一天長者

為了體驗長者可能出現的身體感受，於是幼兒佩帶「朦查查」眼鏡來體驗長者開始下降的視力。於試戴期間，幼兒都輕易地辨別一般文具，準確地拿取出物件。

我戴住朦查查眼鏡，我仍然可以輕易拿起印仔



我可以輕易拿起鉛筆。



我仍可以著外套。



老師把任務升級，請幼兒當一天的長者，進行各種校園活動，幼兒體驗過後，都有不同的感受。

我們合作利用膠紙，來修補已破損的「閱讀存摺」。



我戴住朦查查眼鏡來做功課，覺得有啲朦。



我們進行好友同伴，但在揭書時感到有困難。



我畫畫時，覺得好唔方便，因為睇得唔清楚。



幼兒又在腳上繫上小沙包，增加腳的負重，來感覺長者行動緩慢和容易疲倦的感覺。



進行寫字活動，
沒有問題。



玩地面玩具，也
沒有問題。



也能如常地進行
唱遊活動。



我想除咗個沙包先
去玩。

但到了體能時間，幼兒紛紛嚷著要脫去沙包，想活動自如地享受體能活動。以下是幼兒記錄了他們的感受。



長者毛巾操

體驗活動過後，幼兒都明白到，長者需要多做運動才能使身體健康，於是我們邀請了幼兒的長輩回校，在專業體適能教練帶領下和他們一起學習毛巾操，來強化身體活動能力和技能。看他們一起做運動，多溫馨啊！



關注長者健康

除了做運動，幼兒透過影片的資訊得知道長者要有健康的飲食習慣，才能保持身體的血管健康、及維持正常的血壓。適宜進食低糖、低鈉和低脂的食品，也要多進食蛋白質食物來保持肌肉健康，減少流失。幼兒又透過研討，並分析到原來學校的餐單，也符合低糖和低鈉，而每一餐也有充足的蛋白質，十分適合長者進食。



陪伴長者

除了保持長者健康的飲食習慣和保持體格健康外，陪伴他們也是十分重要的。我們要多陪伴、和與他們多傾談，能讓長者心靈健康。故我們邀請了我們的長者到學校，進行了兩天的互動遊戲，包括有投壺、氣球傘、保齡球、持蛋和彈地網球、煮飯仔、閱讀圖書等。這些都是幼兒們日常在學校的遊戲和活動。



最後，幼兒還為長者按摩搽骨，大家互相親密傾談，渡過了一個快樂的下午時光。幼兒還為長者奉上清水，又送上了錄音心意卡，以感謝長者們的照顧。經過這主題活動，幼兒對長者有更深入的了解，更能實踐出正確與長者的相處方式。期望他們能謹守對長者的尊重、愛護和陪伴，做個有愛的好孩子。